4 Αυγούστου 2021

Έπαινος και επιβράβευση: Πολύτιμο κομμάτι στην ανατροφή του παιδιού

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Εκπαίδευση / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Μέσα από τον έπαινο και την επιβράβευση ενισχύετε την αυτοεκτίμηση και την καλή συμπεριφορά του παιδιού. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα σημεία που πρέπει να προσέξετε.



Οταν επαινείτε το παιδί σας για την καλή του συμπεριφορά, χτίζετε την αυτοπεποίθησή του και ενισχύετε την αυτοεικόνα του. Χρησιμοποιώντας τον έπαινο, δείχνετε στο παιδί σας πώς να σκέφτεται και να μιλάει θετικά για τον εαυτό του. Επίσης, βοηθάτε το παιδί να μάθει να αναγνωρίζει πότε κάνει κάτι καλά και να νιώθει υπερήφανο για τον εαυτό του. Παράλληλα, ο έπαινος ενθαρρύνει την καλή συμπεριφορά του παιδιού, καθώς είναι πιο πιθανό να συνεχίσει μια πρακτική για την οποία έχει κερδίσει τα θετικά σας σχόλια. Ετσι, ο έπαινος είναι ένα βασικό στοιχείο της συμπεριφοράς που πρέπει να έχετε ως γονείς, καθώς βοηθά στην υγιή ψυχοκοινωνική εξέλιξη του παιδιού.

Μπορείτε να επαινέσετε παιδιά διαφορετικών ηλικιών και για διαφορετικά πράγματα. Για παράδειγμα, μπορείτε να επαινέσετε ένα μικρό παιδί επειδή ήταν έτοιμο να φύγετε από την παιδική χαρά χωρίς να του το ζητήσετε δεύτερη φορά και μπορείτε να επαινέσετε έναν έφηβο επειδή ξεκίνησε την εργασία του για το σχολείο χωρίς να του το θυμίσετε.

Επαινος ή επιβράβευση

Ο έπαινος αφορά τη λεκτική αναγνώριση και ενίσχυση της καλής συμπεριφοράς ή των επιτυχιών του παιδιού (π.χ. «μπράβο», «συγχαρητήρια»), ενώ η επιβράβευση αφορά την υλική ανταμοιβή ή το προνόμιο που παίρνει το παιδί για την καλή του συμπεριφορά ή την επιτυχία του (π.χ. να παίξει μια ώρα περισσότερο στην παιδική χαρά).

Πώς λειτουργεί η επιβράβευση

Η επιβράβευση του παιδιού έρχεται ως αποτέλεσμα της καλής του συμπεριφοράς. Είναι ένας τρόπος να δείξετε έμπρακτα στο παιδί σας ότι εκτιμάτε το γεγονός ότι έκανε κάτι καλά ή τη σωστή του συμπεριφορά.

Η επιβράβευση θα μπορούσε να είναι ένα υλικό αγαθό ή ένα έξτρα προνόμιο. Για παράδειγμα, μπορείτε να δώσετε ένα αυτοκόλλητο στο μικρό παιδί επειδή ήταν έτοιμο στην ώρα του για το σχολείο ή να επιτρέψετε στο έφηβο παιδί να γυρίσει μία ώρα αργότερα στο σπίτι επειδή έφερε καλούς βαθμούς.

Τι να προσέξετε όταν επιβραβεύετε το παιδί

Ενώ ο έπαινος και η επιβράβευση αποτελούν απαραίτητο κομμάτι στην ανατροφή του παιδιού, υπάρχουν ορισμένα σημεία που θα πρέπει να προσέξετε.

Αποφύγετε τις υπερβολές

Οταν επαινείτε διαρκώς το παιδί ακόμη και για τα πιο μικρά και καθημερινά πράγματα, αφενός μπορεί να το κάνετε να αισθάνεται την πίεση να κάνει συνέχεια πράγματα για να σας εντυπωσιάσει, αφετέρου όταν το επαινείτε για κάτι σημαντικό δεν θα του κάνει ιδιαίτερη εντύπωση. Φροντίστε λοιπόν να αποφεύγετε τις υπερβολές.

Βεβαιωθείτε ότι επαινείτε το παιδί όταν προσπαθεί πραγματικά για κάτι, αλλά έχετε κατά νου ότι δεν χρειάζεται να το επιβραβεύετε για καθετί που κάνει. Επίσης, αν το παιδί σας πήρε καλό βαθμό σε ένα τεστ, δεν χρειάζεται να του αγοράσετε το πιο ακριβό παιχνίδι που μπορεί να σας ζητήσει. Μπορείτε να γιορτάσετε όλοι μαζί την επιτυχία του βλέποντας την ταινία που θα διαλέξει εκείνο.

Γίνετε συγκεκριμένοι
Αντί να του πείτε κάτι όπως «είσαι πολύ καλό παιδί», γίνετε συγκεκριμένοι λέγοντάς του τι σας άρεσε στη συμπεριφορά του, π.χ. «μπράβο που μοιράστηκες τα παιχνίδια σου με την ξαδέρφη σου». Με αυτόν τον τρόπο δείχνετε στο παιδί ότι όντως δίνετε προσοχή σε όσα κάνει και το βοηθάτε να κατανοήσει για ποιον λόγο το επαινείτε.

Δώστε έμφαση στην προσπάθεια και όχι στο αποτέλεσμα
Οταν το παιδί μαθαίνει μια νέα δραστηριότητα, επαινέστε την προσπάθεια και την πρόοδό του και όχι το έμφυτο ταλέντο του, έτσι ώστε να του περάσετε το μήνυμα ότι σημασία έχει η διαδικασία και όχι το αποτέλεσμα. Αλλωστε, τα παιδιά που ανεξαρτήτως ταλέντου δουλεύουν σκληρά και επιμένουν, αξίζουν τον έπαινο και την επιβράβευση.

Μάλιστα, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σικάγου και το Στάνφορντ, αφού μελέτησαν την αλληλεπίδραση ανάμεσα σε μητέρες και παιδιά για πολλά χρόνια, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η επιβράβευση που εστιάζει στη συμπεριφορά και τις επιλογές που έκανε το παιδί το βοηθάει περισσότερο να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις στη μετέπειτα ζωή του, σε σύγκριση με τον έπαινο που εστιάζει στα χαρακτηριστικά του παιδιού («είσαι πολύ έξυπνος»). Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα παιδιά που άκουγαν συνήθως πόσο καλά, έξυπνα και ταλαντούχα είναι, έπαιρναν το μήνυμα ότι οι ικανότητές τους είναι κάτι δεδομένο και σταθερό, που δεν μπορούν να επηρεάσουν, να βελτιώσουν ή να αλλάξουν.

Φροντίστε να είστε ειλικρινείς
Ο έπαινός σας πρέπει πάντα να είναι γνήσιος και όχι προσποιητός, καθώς τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν πότε δεν είστε ειλικρινείς μαζί τους και όταν το αντιλαμβάνονται χάνουν την εμπιστοσύνη τους σε εσάς. Ετσι, αντί να πείτε στο παιδί «είσαι υπέροχος ζωγράφος», περιοριστείτε στο να του πείτε κάτι όπως «μου αρέσουν πολύ τα χρώματα που χρησιμοποίησες στη ζωγραφιά σου».

Μην περιορίζεστε στα λόγια
Σίγουρα, τα θετικά σχόλια είναι σημαντικά για την επιβράβευση του παιδιού, δεν πρέπει όμως να υποτιμάτε και τη γλώσσα του σώματος. Ενα χαμόγελο ενθουσιασμού και μια ζεστή αγκαλιά μπορούν να τονίσουν όσα λέτε στο παιδί και να του δείξουν με τον πιο άμεσο τρόπο το πόσο το εκτιμάτε.

Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως επιβράβευση
Οταν δίνετε στο παιδί λιχουδιές για να το επιβραβεύσετε, αυξάνετε την επιθυμία του για πρόχειρο φαγητό, κάνετε τις υγιεινές τροφές λιγότερο δελεαστικές και

προωθείτε μια λάθος σχέση του παιδιού με το φαγητό. Γενικά, θεωρείται λάθος να χρησιμοποιείτε μια «κακιά» συνήθεια ως βραβείο, καθώς έτσι την ενισχύετε.

Μιλήστε για τα εμπόδια
Τις περισσότερες φορές στη ζωή, για να πετύχουμε κάτι, πρέπει να ξεπεράσουμε εμπόδια ή δυσκολίες. Ισως χρειάστηκε να θυσιάσουμε κάποια πράγματα, όπως η ξεκούρασή μας ή η διασκέδαση, προκειμένου να βελτιωθούμε. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση των παιδιών. Ετσι, όταν εκφράζετε την υπερηφάνειά σας για τα επιτεύγματα του παιδιού και παράλληλα αναγνωρίζετε τις δυσκολίες που έπρεπε να ξεπεράσει, εκείνο καταλαβαίνει ότι δίνατε προσοχή στην προσπάθειά του.

Μην το δωροδοκείτε
Ποτέ μην πείτε στο παιδί σας να κάνει κάτι (π.χ. να γράψει την εργασία του) με αντάλλαγμα κάποια χρηματική αμοιβή, καθώς έτσι ουσιαστικά το δωροδοκείτε και του μαθαίνετε να κινητοποιείται από το χρήμα και όχι από τα θετικά συναισθήματα της επιτυχίας.

Αναγνωρίστε τη συμβολή άλλων στην επιτυχία του
Ενας καλός τρόπος για να επιβραβεύσετε το παιδί σας και παράλληλα να το βοηθήσετε να διατηρήσει τη μετριοφροσύνη σου είναι αναγνωρίζοντας τη συμβολή άλλων στην επιτυχία του. Για παράδειγμα, αν βελτιώθηκαν οι βαθμοί του σημαντικά, πείτε «μπράβο» στο ίδιο το παιδί και στη συνέχεια κάντε μια αναφορά στο πώς βοήθησε το γεγονός ότι η δασκάλα του αφιέρωσε χρόνο ώστε να του εξηγήσει κάποια πράγματα. Ετσι, το παιδί θα μάθει την αξία της ομαδικής προσπάθειας.

Πηγή: imommy.gr